

Ú†Ø§Ù,Ø´ Ù...ÛÆØ§Ù† Ù^Ø¹Ø-Ù‡â€œÙ‡Ø§

13 9 17 2

چالش میان وعده‌ها

میان وعده‌ها، کوبیده می‌شوند تا از خطر خفگی دور نگه‌دارند و در صورت خفگی فوراً قابل بلعند. در این وعده‌ها می‌تواند به کودک کمک کند تا با خوردن غذاهای مختلف با طعم‌ها و بافت‌های مختلف آشنا شود. این وعده‌ها می‌تواند به کودک کمک کند تا با خوردن غذاهای مختلف با طعم‌ها و بافت‌های مختلف آشنا شود. این وعده‌ها می‌تواند به کودک کمک کند تا با خوردن غذاهای مختلف با طعم‌ها و بافت‌های مختلف آشنا شود.

1 اسموتی میوه‌ای

برای تهیه اسموتی میوه‌ای، میوه‌ها را با آب سرد یا ماست کم‌چرب مخلوط کنید.

- میوه
- لبنیات

2 ساندویچ کوچک با نان

بافت نرم به سبزیجات و پنیر

- غلات
- لبنیات

3 هویج پخته شده به همراه چاشنی خوراکی

سس یا ماست کم‌چرب

- گوشت، ماهی، سبزیجات
- یا غذاهای پروتئینی

4 بلغور جو دوسر با تکه‌های میوه

میوه، غلات

5 اسنک‌های آماده تهیه شده از غلات مخصوص کودکان

بافت نرم با طعم شیرین و بافت نرم

انتخاب و ترکیب مواد غذایی

استفاده از این راهنمای تهیه و ترکیب مواد غذایی می‌تواند به شما کمک کند تا غذاهای مناسب برای کودک خود را انتخاب کنید.

گام اول:

با یک گزینه از میان میوه‌ها یا سبزیجات شروع کنید

میوه‌ها

- برش‌های هویج
- قاج‌های خرد
- برش‌های گویو
- تمشک
- برش‌های توت‌فرنگی

سبزیجات

- بندوک فرنگی
- قلم‌ها، ریز پروتئین پخته شده
- قلم‌ها، ریز گل‌کلم پخته شده
- تکه‌های هویج پخته شده
- تکه‌های سیب زمینی پخته شده

گام دوم:

یک یا دو مورد دیگر از سایر گروه‌های غذایی اضافه کنید

لبنیات

- شیر خالص
- تکه‌های پنیر
- قالب‌های پنیر
- پنیر کوتاژ
- ماست کم‌چرب

غلات

- تکه‌های نان تست
- نان‌های صاف
- پنیر (نان تپالی)
- پاستای شکلی
- تکه‌های نان پیتزا
- ترتلیا

گوشت، ماهی و غذاهای پروتئینی

- برش‌های تخم مرغ
- تکه‌های گوشت
- کنسرو ماهی تن (بدون نمک)
- تکه‌های گوشت مرغ
- تکه‌های گوشت ماهی
- کره بادام زمینی
- حبیب

از آب‌وسازی به بدنی کودک غافل نشوید

بافت‌های نرم و طعم‌های شیرین می‌تواند به کودک کمک کند تا با خوردن غذاهای مختلف با طعم‌ها و بافت‌های مختلف آشنا شود.

مراتب خطر خفگی را بشناسید!